

# 長野県山岳総合センター 安全登山講座

## 2021(令和3)年度 夏山アドバンスコース 募集要項

### 1. コースのねらい

夏山一般道に自分の力で行くための知識と技術を身に付けます。

### 2. コースの概要

#### (1) 内容

- 地図から地形を読み取る、夏山の典型的気象を知る
- 夏山登山に起こりうるリスクを知る
- テント泊登山の生活技術
- テント泊登山の計画作成と計画に沿った登山の実践

夏山登山に起こりうるリスクを知り、そのリスクを回避できるような計画を作成。計画に沿って登山を行うことで、実践的な技術を身に付けます。同時にテント泊技術を学べるため、これからテント泊を始めたい方にもぴったりです。＜テント泊は個人テント使用となります。＞  
(各講習の詳細は、次頁 ※1 をご覧ください。)

#### (2) 日程 次頁 ※1 参照

#### (3) 受講料 次頁 ※2 参照

#### (4) 講師 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(山岳) 他

#### (5) その他

- ① 保険は講習毎に主催者側で加入します。
- ② 個人で使う装備は各自でご用意ください。

### 3. 募集について

#### (1) 対象となる方

- ① 夏山登山の経験があり、自分で計画を立てて、夏山登山に行けるようになりたい方。  
※ 参考…山岳総合センター安全登山講座 夏山入門コース 修了レベルを想定  
(夏山登山に行ったことがあり、小屋泊を伴う登山の経験がある)
- ② 1回目、2回目 の2回の講習に参加できる方。(3回目は希望者のみ)
- ③ 年齢 65 歳以下の方で、講習に耐えうる体力のある方。  
※ 安全管理上の理由から、受講に耐えられないと判断した場合は、途中で受講承諾を取り消すこともあります。その場合は受講中止となります。

#### (2) 定員 18 名 程度

#### (3) 受講決定 該当の方から先着順

### 4. 申込み方法 及び 〆切

2021(令和3)年 4月14日(水) 募集開始

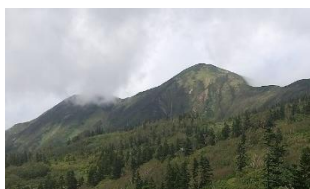
ホームページの申し込みフォームよりお申し込み下さい。(右QRコードより)

2021(令和3)年 5月17日(月) 〆切【必着】



### 5. キャンセル料

取消日が、開始日の前日からさかのぼって 7日前～2日前 30%、前日～開始日当日 50%、連絡なし 100%。



火打山



蝶ヶ岳 テント場



蝶ヶ岳 稜線から見た虹



荷を背負って歩く

## 6. 問い合わせ先

不明な点があればメールまたは電話で下記までお問い合わせ下さい。

**長野県山岳総合センター**

(長野県知事登録旅行業 第 地域-637号)

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

☎ 0261-22-2773

☎ 0261-22-5444

🏠 <http://www.sangakusogocenter.com/> ✉ [info@sangakusogocenter.com](mailto:info@sangakusogocenter.com)

### ※1 講習内容及び日程 天候や登山道の状況などにより場所や内容を変更する場合があります。

番号	講習名	開催日程	集合・解散	講習内容
必修	N1 Step1 目指せ、 自立した登山者！	6月26日 (土) ~	集合 山岳総合センター 9:50	夏山登山の知識と技術を 座学や実技講習で学び、 自分で登山計画をたてる。 (講習場所：センター周辺/ センター泊)
		6月27日 (日)	解散 山岳総合センター 16:00	
必修	N2 Step2夏山 テント泊登山 の実践！火打山	7月31日 (土) ~	集合 笹ヶ峰バス停 9:00	Step1 で自分でたてた計画 に基づいて、夏山テント泊 登山を行い、基本的な夏山 登山技術と生活技術を実践的 に学ぶ。(講習場所：火打山/ テント泊)
		8月1日 (日)	解散 笹ヶ峰バス停 15:30	
選択	N3 Step3夏山で 2泊する登山 の実践！蝶ヶ岳	8月27日 (金) ~	集合 上高地 バスターミナル 9:00	Step1、Step2で学んだ ことを応用し、山中2泊 のテント泊登山を行い、 実践的技術を身に着ける。 (講習場所：横尾、蝶ヶ岳/ テント泊)
		8月29日 (日)	解散 上高地 バスターミナル 16:00	

### ※2 参加費用

番号	講習名	受講料(税込)	宿泊	受講料に 含まれるもの	受講料に 含まれないもの
N1	Step1 目指せ、 自立した登山者！	19,000	山岳総合 センター	保険代 宿泊代	入浴代 食事は各自
N2	Step2夏山 テント泊登山 の実践！火打山	23,000	テント	保険代	テント場代 食事は各自
N3	Step3夏山で 2泊する登山 の実践！蝶ヶ岳	35,000	テント	保険代	テント場代 食事は各自

◎ 夏山アドバンスコース 参考装備表 ※1回目の講習で詳しくお伝えします。

☞ 装備等について不明な点がありましたら、センターまでお問い合わせください。

### 1. 服装・靴など（※s:セット）

品目	数	備考
夏山に適した服装	1s	下着は綿製品は不可
レインウェア	1	防水透湿のもの
登山靴	1	
ザック	1	テント泊装備が入るもの

品目	数	備考
ヘルメット	1	
サングラス	1	
ストック	1s	※なくてもよい

### 2. その他携行品

品目	数	備考
地図	1	1:25,000 相当 等高線がわかるもの 紙製
コンパス	1	プレート付タイプ
ヘッドランプ	1	電池は新品 予備電池も要
ナイフ	1	
ホイッスル	1	
筆記用具	1	
携帯用トイレ	適	
ライター	1	

品目	数	備考
行動食	適	日数分
飲料水	適	テルモス、水筒
非常食	適	
非常用品	適	細引き等
救急用品	適	持病薬、三角巾、手袋等
洗面用品	適	歯ブラシ等
健康保険証	適	写しでよい
時計	1	
ロールペーパー類	適	
日焼け止め等	1	リップクリーム等も

### 3. テント泊で必要となる用具など

品目	数	備考
個人用マット	1	
シュラフ	1	
シュラフカバー	適	
テント	1	
夕食・朝食・飲料	適	日数分

品目	数	備考
水筒類	適	汲んだ水を入れる
ガスコンロ	1	
ガスカートリッジ	適	1個以上
個人用食器	適	食器・箸・コップ等

### 4. コロナ対策用品

品目	数	備考
マスク	1	
体温計	1	毎朝計測のこと

品目	数	備考
消毒剤	適	
ゴミ袋	適	ゴミを密閉できるもの

長野県山岳総合センター 安全登山講座

2021 (令和 3 )年度 夏山アドバンスコース申込用紙

フリガナ		性別	生年月日(西暦)	年齢
氏名			年 月 日	
〒	住所			
電話番号		携帯電話番号		
メールアドレス		所属山岳会・団体等(会等に所属している方)		
緊急連絡先電話				
緊急連絡先電話		氏名		続柄
N1 N2 2回の講習に参加できる		できる ・ できない		
N3 講習に参加したい		したい ・ しない		
テント泊の経験		あり ・ なし		
テント装備		持っている ・ これから購入		
志望動機				
山行履歴				
最近3年以内の主な山行履歴を記入して下さい。(5つ以内)				
【時期、山名、山行形態(日帰り・小屋泊・テント泊等)、 種類(個人山行、山岳会、ツアー、講習会、ガイド登山 等の別)】				
(例:・2020年8月 ○ヶ岳 1泊2日 ○○小屋泊 ガイド登山/計3名)				
※ご記入いただいた個人情報は、プライバシー保護のため、受講者募集以外の目的での使用は致しません。				